

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Dari penelitian ini peneliti mempunyai beberapa kesimpulan mengenai seberapa besar partisipasi latihan yang ditemukan, yaitu dalam penelitian ini ditemukan bahwa dari 40 sampel lanjut usia laki-laki dan perempuan 60 tahun ke atas yang diteliti diantaranya 15% memiliki tingkat partisipasi latihan yang sangat baik, 20% memiliki tingkat partisipasi latihan yang baik, 52,5% memiliki tingkat partisipasi latihan yang cukup, sebesar 12,5% memiliki tingkat partisipasi latihan yang kurang. Dan sebesar 10% memiliki tingkat partisipasi latihan yang berada pada kategori sangat kurang.

Dari data diatas kemudian juga ditemukan bahwa dari 40 sampel lanjut usia laki-laki dan perempuan 60 tahun ke atas yang diteliti mengenai seberapa besar tingkat kebugaran jasmani diantaranya 27,5% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, 70% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup, kemudian sebesar 2,5% memiliki tingkat kategori kurang dan tidak ada yang berada dalam kategori sangat kurang.

Terdapat hubungan antara tingkat partisipasi dengan kebugaran jasmani lansia pada kategori laki-laki dan perempuan di rentang usia 60 tahun ke atas. Sebesar 26,2% nilai hubungan tingkat partisipasi lansia laki-laki 60 tahun ke atas yang sisanya dipengaruhi oleh faktor lain dan sebesar 61% nilai hubungan tingkat partisipasi lansia perempuan 60 tahun ke atas yang sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti dapat memberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu kepada mahasiswa Ilmu Keolahragaan perlu mempunyai pengetahuan dan kemampuan dalam memberikan informasi maupun manfaat mengenai olahraga kesehatan yang dijadikan gaya hidup oleh berbagai kalangan usia khususnya kepada lanjut usia dengan terjun ke masyarakat dalam memberikan inovasi

berbagai media dan acara seperti rutinitas senam atau dengan gerakan sederhana yang bisa diingat dipraktikkan dimana saja kapan saja. Kemudian pemahaman pencegahan dan Penanganan dalam upaya meningkatkan kualitas kebugaran kesehatan jasmani dari lanjut usia atau lapisan masyarakat tersebut. Kemudian bagi pihak manajemen *VIP FITNESS* perlu adanya pengembangan yang lebih luas dalam memacu lanjut usia dalam meningkatkan partisipasi latihan, agar lebih aktif dan menjadikan olahraga kesehatan bagian dari gaya hidup sehingga kualitas kebugaran jasmani dari lanjut usia dapat terjaga dan terhindar dari penyakit penuaan.

Bagi lembaga dan mahasiswa diharapkan dapat bekerja sama merangkul masyarakat awam yang kurang pemahaman khususnya lanjut usia untuk semangat dalam hidup sehat dengan memahami olahraga kesehatan yang aktif berolahraga dan menjadikan suatu kebutuhan mengisi waktu sehingga para lanjut usia akan lebih mandiri dan berinteraksi seputar latihan gerakan untuk pemulihan berbagai penyakit yang sesuai dengan kebutuhan tersebut. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel dan sampel yang lebih banyak, karena hasil penelitian akan semakin bagus apabila sampel yang digunakan lebih banyak.

**Ricky Malik Hambali, 2018**  
***HUBUNGAN PARTISIPASI LATIHAN OLAHRAGA KESEHATAN DENGAN***  
***TINGKAT KEBUGARAN PADA LANSIA LAKI - LAKI DAN PEREMPUAN 60***  
***KE ATAS DI VIP FITNESS TELKOM JABAR***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) |  
[perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)